
183.
ф 12

Вуог.

О ПРОДОЛЖЕНІИ ЖИЗНИ УЧЕНЫХЪ

по правиламъ

ДІЕТЕТИКИ.

Переводъ
изъ
ФРИДЕРИКА ГОФМАННА.

ВЛАДИМІРЪ,
въ Типографіи Губернскаго Правленія.
1798.



С҃ одобренїя Московской Цензуры.

ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВУ

Дѣйствительному

СТАТСКОМУ СОВѢТНИКУ

ИМПЕРАТОРСКАГО

МОСКОВСКАГО УНИВЕРСИТЕТА

ДИРЕКТОРУ

ИВАНУ ПЕТРОВИЧУ

ТУРГЕНЕВУ

Милостивому Государю

ВАШЕ ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВО

Милостивый Государь!

Ревностное Ваше о просвѣщенїи попеченїе и благодѣтельное даже къ ученїю пособїе, оказываемыя Вами учащимся подъ Вашимъ смотрѣнїемъ въ семъ священномъ вертоградѣ наукъ, даютъ намъ смѣлость посвятить переводъ сей имени Ващего Превосходительства.

Весьма щастливыми себя почтемъ, естьли Вы, обративъ вниманїе свое не столь на краткое содержанїе сея книги, какъ на пользу, какую она доставить имѣетъ учащимся, удостойте

ее своимъ благосклоннымъ принятіемъ, и тѣмъ доставите намъ честь всегда имяноватьсся

ВАШЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА!

Милостиваго Государя

всенижайшими слугами

Иванъ Леонтовичъ

и

Петръ Озеровъ.

ПРЕДИСЛОВІЕ.

Польза сего сочиненія довольно явствуетъ изъ цѣли, съ которою оно писано: Слава же Автора еще больше подтверждаетъ важность онаго. Рѣдкость такого роду сочиненій на Россійскомъ языкѣ была причиною, побудившею насъ употребить нѣсколько времени къ преложенію онаго на нашъ отечественный языкъ. Мы осмѣлились сдѣлать въ одномъ мѣстѣ на Автора замѣчаніе, и имянно вразсужденіи закваски (fermentum) желудочной, которую онъ полагаетъ за причину пищеваренія, но которая новѣйшими Физіологами ни мало не пріемлется. Однако сіе не отнимаетъ чести у Автора, котораго наставленія практическія, въ сей книгѣ содержащіяся, останутся навсегда спасительными для тѣхъ, кои захотятъ имъ слѣдовать. Чтожъ ка-

сается до перевода нашего, то мы сколь можно ближе старались выражать Авторовы мысли. Впрочемъ естьли найдутся какія либо погрѣшности вразсужденіи чистоты, ясности и правильности слога; то мы надѣемся, что благосклонные Читатели простятъ намъ ихъ великодушно.

О ПРОДОЛЖЕНИИ ЖИЗНИ УЧЕНЫХЪ по правиламъ ДІЕТЕТИКИ.

ГЛАВА I.

Кто вступаетъ въ неудобопроходимый и далекій путь, приводящій наконецъ во святилище мудрости (*) и во храмъ Музъ чрезъ

А

(*) Премудрость есть знаніе вещей Божескихъ и человѣческихъ. Божескую премудрость опредѣляетъ Священное Писаніе, что она есть дуновеніе Могущества Божія, сущее происхожденіе Всемогущей Силы и сіяніе присносущнаго свѣта. Сія одна есть истинная премудрость, которая лжи непричастна. *Оригенъ* противу Цельса на стр. 154. Премудрость человѣческая заключается въ Нравственной Философіи, ученіяхъ Математи-

Что есть истинная премудрость?

неусыпные и долговременные труды (*), тотъ, кромѣ другихъ путеводителей и вѣрныхъ сопутниковъ, кромѣ прочихъ нужныхъ пособій (**), кажется

ческихъ и точномъ познаніи естественныхъ вещей.

(*) Λύσκολα τὰ καλὰ. Все изящное неудободостигаемо. Корень ученія горекъ, плоды же его сладки. Такъ сказалъ нѣкто изъ Философовъ.

Кто есть наилучшій Учитель?

(**) То есть, кромѣ особенной наклонности къ добру, благовременнаго случая къ ученію, хорошаго воспитанія и искуснаго Учителя. *Плутархъ* въ книгѣ о Воспитаніи Дѣтей почитаетъ того искуснымъ Учителемъ, кто вмѣстѣ и говоритъ и дѣлаетъ. По сему Святый Григорій сказалъ: или не учи, или учи жизнію и примѣромъ, дабы привлекая одной рукою, другой не отвлекать. *Квинтиліанъ* думаетъ, что тотъ есть искусный Учитель, который успѣхи учениковъ почитаетъ собственными своими, котораго трудолюбіе не утомляетъ, который вопрошающему ученику безъ досады

имѣетъ надобность также и въ искусномъ врачѣ (*). Я часто со-

---

отвѣтствуетъ, хвалитъ непрестанно хорошихъ, средственнымъ слегка выговариваетъ и тупыхъ не отвращаетъ отъ ученія.

(*) Искуснымъ врачемъ того называемъ, кто при нужномъ случаѣ въ разсужденіи больныхъ своихъ ничего не предпринимаетъ безъ причины и безъ намѣренія *Гомеръ* въ своей Иліадѣ предпочитаетъ таковаго прочимъ; также и *Цельсъ* того предпочитаетъ другимъ, кто продолжить, а не сократить жизнь старается. А *Тирій* Платоникъ похваляетъ того, кто и страсти душевныя наставленіями Философскими удачно врачуетъ, и потерянное здравіе возвращаетъ нѣкоторыми лѣкарствами, примѣняясь къ болѣзни. *Пиндаръ* повѣствуя объ Эскулапѣ, что онъ отданъ былъ Хирону для изученія врачебной науки, и что послѣ приходили къ Эскулапу всѣ или болѣзнями одержимые, или чирьями, либо ранами покрытые, присовокупляетъ наконецъ, что Эскулапъ сдѣлался столько искусенъ въ оной наукѣ,

Медикъ долженствуетъ врачевать не только лѣкарствами, но и Философіею.

болѣзновалъ о многотрудной участи тѣхъ, кои жертвуя Минервѣ, съ неусыпнымъ бдѣнїемъ и съ великою неумѣренностїю занимаются науками; лишены же будучи спасительныхъ наставленїй врача, весьма разстроиваютъ какъ тѣло, такъ и умъ свой и невозвратный ущербъ причиняютъ своимъ силамъ. Ученые погрѣшаютъ почти чрезъ цѣлой день; потому что они не зная и не любопытствуя знать правилъ Дїететики, или благоразумнаго образа жизни, въ кабинетахъ своихъ углубясь въ книги съ великимъ жаромъ занимаются ученїемъ, и слѣдовательно по исто-

---

что сколько ни приходило къ нему больныхъ, слабыхъ, или раненыхъ, всѣхъ отпущалъ отъ себя здравыми, иныхъ врачуя стихами, другихъ напитками, иныхъ наружными лѣкарствами, а другихъ отнятїемъ (sectio).

щенiи жизненныхъ духовъ похищая у тѣла и ума надлежащiя силы, впадаютъ въ весьма жестокiя и часто долговременныя болѣзни (*), или преждевременно лишаются жизни. Щастливѣе тотъ, кто при ученыхъ своихъ упражненiяхъ имѣя попеченiе о здравiи и душѣ (**), сохраняетъ свои силы — силы, коихъ не мало требуется для дѣйствiй душевныхъ, и симъ образомъ достигаетъ здравой и долговременной жизни, необходимо нужной для здравiя

(*) Весьма свойственный ученымъ припадокъ, происходящiй отъ сидячей жизни и сильнаго умонапряженiя, есть припадокъ Ипохондрическiй, который по справедливости назвать можно сокращенiемъ всѣхъ болѣзней.

(**) *Ѳалесъ* по увѣренiю *Лаерцiя* будучи вопрошенъ, кого надлежитъ назвать щастливымъ? Отвѣчалъ: того, кто по тѣлу здравъ, а по душѣ ученъ.

Кого должно щастливымъ назвать?

душевнаго, въ которомъ одномъ заключается премудрость (*). Почему, дабы ученые и къ наукамъ прилѣпившїеся люди не только могли сохранять здравое тѣло, и въономъ здравую ду-

Для чего надлежитъ желать долговременной жизни.

(*) Къ снисканїю совершеннаго познанїя въ искуствѣ и наукѣ приводитъ насъ не столько понятливость ума, или твердость памяти, сколько основательность разсужденїя. Разсужденїе же по причинѣ сомнѣнїй, выведенное изъ догадокъ, есть столь трудно, что необходимо опытомъ должно быть подтверждаемо. Опытъ также обманчивъ, какъ по причинѣ трудности самаго разсужденїя, такъ и по причинѣ краткости времени, способнаго къ снисканїю опыта. И для сихъ причинъ можемъ справедливо заключить съ Иппократомъ, что наука есть обширна; и что не иначе можно успѣть въ ней, какъ въ теченїи долговременной жизни. Жизнь же долговременною дѣлаетъ не токмо судьба, но и тщанїе врачей Смотр. Марсил. Фицин. кн. 2. о Долговремен. Жизни. гл. I.

шу (*), не оставляя своихъ упражненій; но чтобы и большіе въ оныхъ получали успѣхи: для сего небезполезно будетъ въ краткѣ предложить наипаче ученымъ нѣкоторыя правила, по коимъ могли бы они сохранять здравіе и жизнь и соблюдать бодрость тѣла и души.

И такъ, о цвѣтущіе юноши! и всѣ, коимъ вредитъ горячая приверженность къ Минервѣ, читайте сіе со вниманіемъ и пекитесь съ вящшимъ раченіемъ о своемъ здравіи! Ибо потерявъ оное, или никогда недостигнемъ высокихъ вратъ Музъ, или по крайней мѣрѣ тщетно будемъ силится войти въ нихъ, естъ-

(*) Горацій: желательно, чтобъ въ здравомъ тѣлѣ была здравая душа. Сенека въ пис. 10. Проси здраваго ума, добраго здравія души, а потомъ тѣла.

ли Всемогущїй Богъ не отверзетъ ихъ чудесною нѣкоею силою.

Здравїе имѣетъ тѣсной союзъ съ просвѣщенїемъ. Изъ опытовъ и наблюденїй извѣстно, что попеченїемъ врачей не токмо ученые крѣпкаго сложенїя, но и слабаго достигали иногда долговременной жизни. Платонъ и Аристотель увѣряютъ, что нѣкто, по имени Геродикъ, любившїй чрезмѣрно науки, бывъ слабѣе всѣхъ своихъ современниковъ, но слѣдуя благоразумнымъ предписанїямъ врача прожилъ сто лѣтъ. Плутархъ повѣствуетъ, что многїе впрочемъ слабаго сложенїя люди, собственнымъ старанїемъ своимъ достигли долговременной жизни. Я оставляю теперь многїе мнѣ самому извѣстные примѣры. Наставленїя же сїи, ведущїя къ долговременной жизни, не предлагаю празднымъ и лѣнивымъ;

ибо почто желать имъ оной? — Не сообщаю развратнымъ, сладострастію преданнымъ, которые, какое безуміе! ежедневно предпочитаютъ краткое удовольствіе долговременному, и не открываю ихъ тѣмъ нечестивымъ и неправдивымъ людямъ, коихъ жизнь добродѣтельные считаютъ смертію: но преподаю ихъ однимъ благоразумнымъ, воздержнымъ и купно остроумнымъ юношамъ, могущимъ нѣкогда приватно, или публично быть полезными роду человѣческому.





ГЛАВА II.

Ученые должны имѣть попеченіе о мозгѣ, яко орудіи души.

Подобно какъ скороходы о своихъ ногахъ, бойцы о своихъ мышцахъ, музыканты объ голосѣ отличное имѣютъ попеченіе: такъ равномѣрно ищущіе мудрости и просвѣщенія всевозможно пещисъ долженствуютъ о мозгѣ (*), яко о главномъ души и премудрости мѣстопребываніи (**).

Мозгъ есть жилище души.

(*) Платоники столь превосходнымъ почитали мозгъ, изъ котораго, яко изъ источника проистекаетъ движеніе и чувствованіе человѣческое, что не усумнились назвать его главнымъ жилищемъ души и по причинѣ памяти вмѣстилищемъ мудрости. Изъ чего наконецъ заключить можно, что древніе съ довольною причиною говорили о *Палладѣ*, Богинѣ мудрости и войны, яко бы она родилась изъ мозгу Юпитерова.

(**) Смотр. Марсил. Фицин. о Здр. Учащ.

Каждый рачительный художникъ весьма тщательно хранитъ орудія свои; живописецъ кисточки, кузнецъ молоты и наковольни, воинъ лошадей и оружіе, ловчій псовъ и всякъ свое равномѣрно бережетъ. Одни лишь питомцы Музъ, одни изслѣдователи верьховнаго блага и истинны, — какая жалость! — столь не радѣютъ о томъ орудіи своемъ, посредствомъ коего могутъ нѣкоторымъ образомъ объять и измѣрить вселенную и всѣ науки. Составляющая орудіе оное тончайшая во всемъ составѣ человѣческомъ жидкость, находящаяся въ мозгу и чувствительныхъ жилахъ, и Медиками подъ именемъ жизненныхъ духовъ разумѣемая, ничто иное есть, какъ тонкая и чистѣйшая отдѣляемая отъ крови влага, посредствомъ которой, такъ какъ необходимо нужнаго инструмента,

душа непрестанно отправляетъ въ тѣлъ дѣйствія, движенія и чувствованія, а по сему у кого каковыя духи, у того таковыя бываютъ силы чувствъ и ума, у того таковой долженъ быть и разсудокъ (*). Ибо изъ сего соединенія души и тѣла происходитъ удивителное сообщеніе, такъ что недостатки одного переходятъ и къ другому. Тотчасъ слабѣетъ сила души, какъ скоро тѣло изнемогаетъ и

Каковы духи животные въ мозгу, таковъ и разумъ.

Дѣйствія души и тѣла удивительное отношеніе имѣютъ между собою.

(*) Удивителенъ союзъ души съ тѣломъ, такъ что и вліяніе одного на другое и взаимное сообщеніе суть наисовершеннѣйшія. Чѣмъ цвѣтъ крови чище, чѣмъ лучше въ ней смѣшеніе началъ, тѣмъ живѣе бываетъ умъ, и на оборотъ, чѣмъ тише движеніе крови и чѣмъ медленнѣе духи, тѣмъ тупѣе бываетъ умъ. Извѣстно, что мокротные имѣютъ медленной и необоротный умъ. Никакому сомнѣнію неподвержено и то, что безпорядочныя дѣйствія пьяныхъ происходятъ отъ горячаго напитка,

тѣло также страждетъ, когда душа волнуема бываетъ страстями. Такъ-то взаимная связь души и тѣла равно раздѣляетъ на нихъ выгоды и невыгоды свои. Почему кто желаетъ снискать умъ высокій и способный проницать въ сокровенности вещей; тотъ паче всего старатьса долженъ сообщать крови и тѣлу чистѣйшіе и умѣреннѣйшіе духи, и старательно наблюдать

входящаго въ кровевозвратныя жилы; наконецъ не безъизвѣстно думаю и то, какой вредъ наносится тѣлу, естьли душа волнуема бываетъ жестокостію страстей. Такъ на примѣръ: Овидій весьма хорошо описываетъ, какія дѣйствія производитъ въ нашемъ тѣлѣ гнѣвъ:

Ora tument ira: nigreſcunt ſanguine venæ:
Lumina Gorgoneo ſævius angue micant.

Отъ гнѣва лица пламенѣютъ;
Отъ крови жилы всѣ багрѣютъ;
Глаза сверкаютъ въ немъ страшнѣй
Горгонскихъ даже самыхъ змѣй.

то, что по натурѣ своей способно ихъ производить.

Между таковыми вещами первое мѣсто занимаетъ воздухъ чистый, жидкій и тихій; ибо онъ есть главное начало и пища того жизненнаго духа, который правитъ нашимъ тѣломъ, такъ что каковъ воздухъ, таковъ бываетъ обыкновенно и духъ (*). *Греки назвали воздухъ жизненнымъ духомъ* (**), *проникаю-*

Воздухъ есть ближайшая матерія животныхъ духовъ.

(*) Иппократъ въ кн. о падучей болѣзни въ гл. 8. § 12. говоритъ: ὁ ἠὴρ τὴν φρόνησιν καὶ τὴν κίνησιν τοῖσι μέλεσι παρέχει. Воздухъ сообщаетъ членамъ чувствованіе и движеніе. Подъ именемъ воздуха разумѣетъ онъ жизненный духъ, потому что сей есть существо тонкое и воздухообразное.

(**) Иппократъ въ кн. о падучей болѣзни Т. 24. г. 6. Вездѣ жизненный духъ называетъ πνεῦμα, подъ именемъ чего разумѣетъ также и воздухъ. Что и Просперъ Марціанъ пространнѣе подтверждаетъ въ своихъ замѣчаніяхъ на сію книгу.

щимъ во всѣ вещи и во всѣхъ своихъ частяхъ соединеннымъ. Почему мѣста нами обитаемыя (*) чѣмъ чище, яснѣе (**) и благо-

(*) Гдѣ покои стоятъ на воздухѣ благорастворенномъ, ясномъ, чистомъ и не имѣющемъ заразительныхъ испаренiй: тамъ жизнь человѣческая долго сохраняется. Смотр. Кверцетан. Дiетет. стр. 145. Цельсъ говоритъ: весьма полезно жить въ покояхъ свѣтлыхъ, обращенныхъ на полночь и стоящихъ на южномъ вѣтру; остерегаться полуденнаго зною, утренняго и вечерняго холоду, избѣгать болотныхъ и рѣчныхъ испаренiй, не выходить въ пасмурную погоду и спать въ сухомъ; но слегка продуваемомъ мѣстѣ

Какое есть самое лучшее жилище.

(**) Древнiе, а наипаче старики, имѣли обычай даже нагiе прохаживаться въ знойное время, въ чаянiи получить тончайшую пищу. Смотр. Плат. въ Федон. А посему Плинiй въ кн. 3. пис. 10. о дядѣ своемъ говоритъ: что онъ лѣтомъ послѣ обѣда въ свободное время обыкновенно лежалъ на солнцѣ. Такое отдохновенiе имѣли старики, нечув-

Старики у древнихъ прохаживались на солнцѣ.

растворенные имѣютъ воздухъ, и чѣмъ болѣе удалены отъ тяжести и сырости онаго, тѣмъ здоровѣе почитаются. Воздухъ, а наипаче благорастворенный, весьма благопріятствуетъ умамъ (*), а потому и для ученія бываетъ весьма полезенъ. Слишкомъ жаркій разрѣшаетъ духи, густый (**) и мрачный, такъ

Воздухъ благорастворенный благопріятствуетъ умамъ.

ствительно терявшіе свою натуральную теплоту. Почему Горацій утверждалъ, что старикамъ свойственно лежать на солнцѣ. Пис. 20 ст. 24.

Каковъ воздухъ, таковъ и умъ человѣческій.

(*) Тонкій воздухъ производитъ въ тѣлѣ тонкіе и умѣренные духи весьма способные къ правленію души. Цицеронъ въ кн. о Судьбѣ повѣствуетъ, что тонкость воздуха въ Афинахъ содѣлала Афинянъ острыми, а густота воздуха Ѳивскаго содѣлала Ѳивянъ тучными и сильными.

(**) Ѳракіане по причинѣ густаго въ обитаемой ими странѣ воздуха имѣютъ равномѣрно тупый умъ. И по той причинѣ они безпамятны

какъ и холодный воздухъ стѣсняетъ тѣло, сжимаетъ влаги и производитъ не столь живые духи. Почему не совѣтуемъ упражнятьса въ кабинетахъ слишкомъ теплыхъ, или слишкомъ холодныхъ, либо имѣющихъ густый и влажный воздухъ и наполненныхъ постороннимъ испаренïемъ (*). Зимою паче всего

лѣнивы и глупы. Гвидонъ Битур. ик. изъ Геродот. Беотïйцы по причинѣ нечистоты воздуха одарены были тупымъ умомъ. почему Горацïй сказалъ: можно подумать, что онъ Беотïйцомъ родился въ густомъ воздухѣ.

(*) Весьма остерегаться нужно, а наипаче зимою, дабы воздухъ испорченный въ горницѣ дымомъ отъ свѣчь не былъ вдыхаемъ въ легкïя и тѣмъ самымъ не заражалъ бы духовъ и влагъ. Не непристойно въ такомъ случаѣ зловредный оный чадъ извлекать изъ горницы посредствомъ жестяной отдушины, вдѣланной въ окошко.

Воздухъ наполненный парами есть вреденъ.

опасаться должно зловредной стужи, проникающей въ мозгъ (*) и чувствительныя жилы, которая чрезвычайно вредитъ уму человѣческому. Дѣйствіе разсудка и ума весьма удачно совершается, когда оно предпріемлемо бываетъ въ благорастворенномъ воздухѣ. Умѣренная теплота сообщаетъ умѣренное теченіе крови и влагамъ, содержитъ жизненные духи въ равновѣсномъ движеніи, и особливую производитъ въ членахъ живость; и потому весеннее время, ежели признательно сказать, есть самое способное для упражненія въ на-

---

Для чего должно голову защищать отъ холода?

(**) Древніе Иппократа всегда изображаютъ въ шляпѣ, дабы симъ дать знать, что ту наипаче часть сохранять нужно, въ которой господствуетъ душа, и отъ которой вся сила разума зависитъ. Паче всего отъ холоду защищать нужно голову, желудокъ и ноги.

укахъ по той причинѣ, что теплота бываетъ тогда умѣренная.

Когда деревья покрываются листьями и пахучими цвѣтами; тогда и умъ также получаетъ новую силу и крѣпость, и приноситъ вожделенные плоды; и подобно какъ въ то время все находится въ живомъ и цвѣтущемъ состоянiи; такъ равномѣрно и живость ума бываетъ тогда самая большая. Сверьхъ того, поелику большая часть ученiя состоитъ въ размышленiи, для котораго не мало потребно духовъ, и потому весеннее время почитаемъ наилучшимъ для тонкихъ умозрѣнiй и высокихъ упражненiй. Въ лѣтнее время совѣтуемъ заниматься дѣланiемъ опытовъ, и произведенiемъ въ дѣйство того, чему мы изучились; а зиму не безполезно употреблять на приведенiе въ порядокъ умствованiй. Ѣзда опрѣ-

Весеннее время есть самое способное къ ученiю.

дѣлить можно, сколько вреденъ уму воздухъ неблагорастворенный, или испаренїями посторонними наполненный. Многократно опытомъ дознано, что въ извѣстное время года, или дня дѣйствїя души бываютъ гораздо живѣе, умозрѣнїя яснѣе, нежели въ другое; причину чего по справедливости полагаемъ особливо въ расположенїи воздуха, естьли нѣтъ другой извѣстнѣйшей.

Почему ночью душа не способна бываетъ къ умозрѣнїю?

Когда солнце не освѣщаетъ болѣе горизонта, когда лучами своими болѣе не грѣетъ онаго, и слѣдовательно воздухъ бываетъ густъ, тяжелъ и холоденъ; тогда тѣло дѣлается неповоротливымъ и душа неспособною къ умозрѣнїю. Того ради нѣтъ ничего вреднѣе для ума, какъ въ ночное время заниматься ученїемъ, долговременными и многотрудными разсужденїями; по-

елику въ маломъ количествѣ остающіеся тогда въ тѣлѣ духи устремляются къ головѣ, и такимъ образомъ развлекшись, ни оной, ни желудку не бываютъ полезны. Слѣдователно тѣ, кои противъ чина естества превращаютъ ночь въ день, дѣлаясь по неволѣ подобными совамъ, справедливое получаютъ наказаніе, такъ что какъ сіи при свѣтѣ дневномъ ничего не видятъ, такъ и у тѣхъ при блескѣ истинны умъ бываетъ покрытъ мракомъ. Сверьхъ того отъ долговременнаго утружденія истощаются духи и при томъ самые тончайшіе, а ночью остаются немногіе и грубые, вовсе неспособные къ распредѣленію размышленій и понятій о вещахъ.

Почему утреннее время (*), въ которое воздухъ бываетъ бла-

(*) При восхожденіи солнца воздухъ колеблется, утончевается и про-

горастворенный и не такъ въ сильномъ находится колебанiи, почитаемъ за самое способное для наукъ; ибо Аврора благопрiятствуетъ Музамъ (*). Поелику воздухъ утонченный подобное сообщаетъ свойство крови и духамъ.

Почему утренее время пристойно къ ученiю?

ясняется, а при закатѣ противное тому бываетъ Кровь же и духи необходимо должны послѣдовать движенiю окружающаго насъ воздуха и принимать его свойство, яко вещества по натурѣ съ ними сходнаго.

Аврора благопрiятствуетъ Музамъ.

(*) На зорѣ движется кровь и чрезъ движенiе свое утончается, наипаче за полночь часу во второмъ и третьемъ (почему древнiе въ то время занимались ученiемъ); духи же послѣдуя крови, прiемлютъ подобное качество. Но при наступленiи ночи начинаетъ господствовать медленная и холодная меланхолiя, такъ какъ и мокрота, дѣлающая духи къ умозрѣнiю весьма неспособными. См. Марсил. Фицин. о Здрав. Учащ. гл. 7 Эразмъ говоритъ, что утреннее время для Музъ есть время священное.

Притомъ солнце освѣщая лучами своими обитаемый нами полушаръ, открываетъ каналы нашего тѣла и отъ центра къ окружности движетъ влаги и духи, что и производитъ въ насъ великую бодрость и дѣятельность. Сверьхъ того въ утреннее время послѣ сна, по оживленіи духовъ и по укрѣпленіи членовъ, накопляется множество тонкихъ духовъ, которые служатъ къ дѣйствіямъ мозга и могутъ свободнѣе повиноваться, будучи весьма мало заняты сохраненіемъ и управленіемъ членовъ.

Почему Аристотель въ сочиненіи своемъ о домостроительствѣ разумно говоритъ, что вставать надлежитъ до свѣта (*),

(*) Но сіе такъ надлежитъ понимать, что каждый изъ насъ долженствуетъ избѣгать утренней несваримости чрезъ краткой и умѣренный ужинъ.

утверждая, что сїе весьма полезно для здравїя тѣлеснаго и пристойно для Философскихъ упражненїй; а мы присовокупляемъ и для принесенїя Богу молитвы. И по сей причинѣ сельскїе жители лучшимъ здравїемъ наслаждаются, нежели другїе; потому что они вставая на зорѣ, питаются воздухомъ чистымъ и благоуханнымъ. Сїе подтверждаетъ и самый порядокъ вещей. Ибо день посвященъ трудамъ, а ночь успокоенїю (*).

Почему земледѣльцы имѣютъ постояннѣйшее здравїе?

(*) Такъ Иппократъ думаетъ, 2. Prognost. Cap. II. говоря: натуральной сонъ не долженъ избѣгать ночи и препятствовать дню.





ГЛАВА III.

Сверьхъ того кто въ тѣлѣ своемъ желаетъ произвесть жизненные духи чистые, тонкїе и пристойные къ дѣйствїю ума; тотъ паче всего стараться долженъ содѣлать кровь свою хорошею, не слишкомъ тонкою и не слишкомъ густою. Къ произведенїю чего наиболѣе способствуетъ Дїета и употребленїе вещей, у Медиковъ не натуралными (res non nat rales) называемыхъ, дѣйствующихъ на кровь разнымъ образомъ и оную перемѣняющихъ, которая чѣмъ чище и благораствореннѣе, тѣмъ тонѣе бываютъ духи плодотворящїе умъ.

Почему Иппократъ въ кн. о Вѣтрахъ весьма разумно пишетъ, что изъ всего содержимаго въ тѣлѣ нашемъ ничто болѣе не

Благорастворенность крови весьма

увеличиваетъ благоразумїе.

споспѣшествуетъ благоразумїю, какъ кровь. Слѣдовательно у кого́ не перемѣняется она, тотъ во всемъ поступаетъ умно; при перемѣненїи же оной оставляетъ человѣка и благоразумїе.

Итакъ никто отвергать не станетъ, что можно возвратить душѣ мудрость, умѣривъ излишество въ качествѣ крови, помощїю врачебной науки или Дїеты (*). Прекрасно о семъ пишетъ Картезїй въ Диссер. о Метод. въ Отд. 6. § 2. что душа столько зависитъ отъ темперамента и расположенїя орга-

Чрезъ Дїету и врачебную науку человѣкъ можетъ учинитъся мудрѣйшимъ.

(*) Иппократъ въ кн. о Дїетѣ въ Отд. 32. весьма справедливо заключаетъ: и въ самомъ дѣлѣ наблюдая сїе, то есть, употребляя такую Дїету и лѣкарства, душа учинилась болѣе здравою и мудрою; и тамъ же въ Отд. 33. § 33. Посредствомъ Дїеты можетъ душа дѣлаться и лучшею и худшею.

новъ тѣлесныхъ, что естьли бы можно было найти способъ дѣлать людей мудрѣйшими и благоразумнѣйшими, нежели какъ доселѣ были; то думаю, что искать его надлежало бы во врачебной наукѣ Но чтобы приступить къ самому дѣлу, то мы хотимъ предложить, что по натурѣ своей способно производить хорошую кровь.

Ученымъ потребна легкая пища.

Вопервыхъ ученымъ имѣющимъ нужду въ великомъ количествѣ тонкихъ духовъ для надлежащаго отправленія дѣйствій душевныхъ потребна нѣжнѣйшая пища (*) и лучшее питіе,

(*) По разносши пищи и кровь бываешъ различна. Густая кровь происходитъ отъ пищи клейкой и заключающей въ себѣ огнепостоянную соль. Тончайшая и свободнѣе движущаяся раждается отъ нѣжнѣйшей и тончайшей пищи. Нидерландцы употребляющіе соленую и копченую

нежели простому народу, меньше работающему головою; по-

По разности пищи различествуютъ и умы.

пищу, соленую рыбу, огородныя овощи, молошное кушанье и сыръ, имѣютъ кровь густую; отъ чего и происходитъ медленное оной движенiе и долговременныя ихъ болѣзни. Напротивъ того Французы довольствуются тончайшею пищею, цыплятами, каплунами, птицами, голубями, деликатными похлебками, мясомъ кладеныхъ барановъ, которое самаго лучшаго бываетъ вкусу въ Лангедокѣ и Дофинѣ: потому что въ сихъ провинцiяхъ овцы питаются полевыми ароматическими травами, ландышами, розмариномъ, тминомъ и майраномъ. Почему кровь у нихъ свободнѣе движется, и болѣзни коимъ они подвержены бываютъ, происходятъ по большей части отъ ея разрѣшенiя, тонкости и сильнаго движенiя. И даже Французы несравненно превосходятъ обитателей холодныхъ странъ въ проворствѣ тѣла и оборотливости ума. Прекрасно говоритъ нѣкто изъ Философовъ Lib. I. Polit. 3. что разность пищи дѣлаетъ разнообразною жизнь человѣческую.

слику душевныя упражненія и размышленія изчерпают духи, и потому они не могутъ быть довольны пищею и питіемъ простыхъ людей, которые поправляютъ оныя трудами и движеніемъ; а ученые по причинѣ сидячей жизни (*), къ которой

Почему грубая пища вредна слабымъ и привыкшимъ къ покою людямъ?

(*) Движеніе возбуждаетъ во внутреннихъ частяхъ теплоту какъ бы погасшую, выгоняетъ ее наружу, проводитъ въ желудокъ, а по сему помогаетъ пищеваренію, раздѣленію пищи и изверженію всѣхъ лишнихъ испражненій. Грубая пища вредна слабымъ людямъ, привыкшимъ къ покою и праздности, а не къ трудамъ. *Иппократъ* въ кн о Мед. Древ. Отд. I стр 3 разумно пишетъ, что пища твердая, естьли не производитъ въ насъ боли и недуговъ значитъ, что она перерабатывается натурою и хорошо питаетъ. И *Цельсъ* на стр. 106 говоритъ, что грубѣйшая пища не такъ удобно сваривается, но сварившись болѣе питаетъ. И такъ для сего требуются труды и движеніе.

весьма много бывають привязаны, не могутъ довольно перерабатывать и варить оной. Почему ученымъ и ищущимъ спокойствія людямъ не легко должно дозволять употребленіе твердой соленой пищи, потому что слабая закваска (*) желудка не

(*) Древніе Физіологи думали, что пища въ питательной сокъ не иначе превращаться можетъ, какъ помощію закваски, которая части пищи приводитъ во внутреннее движ ніе, разрушаетъ ихъ прежнюю связь, принуждаетъ дѣлать новое соединеніе, и симъ образомъ претворяетъ наконецъ въ питательный сокъ. Но таковой закваски нѣтъ въ желудкѣ нашемъ; ибо нѣтъ въ немъ влагъ кислой натуры, которую закваска должна имѣть. Новѣйшіе Физіологи принимая въ разсужденіе движеніе червообразное желудка (motus periſtalticus ſeu vermiformis) попеременное онаго давленіе со стороны грудобрюшной преграды (diaphragma vel ſeptum transverſum) и брюшныхъ мускуловъ, теплоту онаго равняющую

бывает довольна къ переваренїю оной, выключая, когда они сдѣ-

ся теплотѣ сидящей на яйцахъ курицѣ, влажность мѣста, воздухъ содержащїйся въ составѣ пищи, или воздухъ атмосферическїй съ нею проглоченный, слюну до полунцїи началъ проглатываемую, желудочной сокъ и прочая; принимая, говорю, все сїе въ разсужденїе, они несравненно естественнѣе объясняютъ пищеваренїе. То есть желудокъ находясь въ червообразномъ своемъ движенїи и гнѣтомъ будучи попеременно грудобрюшною преградою и мускулами брюшными, чрезъ тренїе свое непосредственно утончаетъ и раздробляетъ части пищи. Теплота же проникая въ оную раздѣляетъ ея части и разширяетъ воздухъ, который по упругости своей разрываетъ заключавшїя его части пищи утончаетъ вязкое, ослабляетъ волокны и тѣмъ влагѣ отворяетъ входъ въ оныя. Жидкость желудочная и слюна далѣе пищу растворяютъ, умягчаютъ и разрѣщаютъ, извлекаютъ изъ нее сокъ, съ нимъ смѣшиваются, и такимъ образомъ пища, не имѣющая никакого сходства съ на-

чали къ тому привычку (*); *ибо и между ними найдешь такихъ, которые получа хорошій растворъ желудка переработывать могутъ твердую и неудобоваримую пищу.*

Изъ кушаньевъ же, которые помрачаютъ умъ и препятствуютъ упражняться въ наукахъ, сгущая кровь и духи (**)

шимъ тѣломъ по разнымъ перемѣнамъ превращается наконецъ въ сокъ, способный питать оное. Кто подробнѣйшее понятіе о семъ получить желаетъ, тотъ можетъ почерпнуть его изъ самыхъ источниковъ.

(*) Въ разсужденіи сохраненія здравія надобно всегда сколько нибудь уступать привычкѣ, какъ говоритъ *Иппократъ* въ Отд. I. Афор 17. Отд. I. Афор 50. То, къ чему сдѣлали мы чрезъ долгое время привычку, менѣе бываетъ тягостно для насъ, нежели что нибудь необыкновенно, выключая, когда будетъ хуже сего послѣдняго.

(**) Духи, влажности и имъ подобные испражненія дѣлаются грубыми отъ

самыя вреднѣйшія суть грубыя и твердыя вещества, многіе роды рыбъ, всѣ огородныя овощи, какъ то: горохъ, бобы (*),

В

твердой пищи и густаго питія, какъ то: отъ преснаго хлѣба, говядины, отъ употребленія въ пищу большихъ животныхъ и рыбъ, отъ густаго и краснаго вина; легкая же пища, жидкія лѣкарства и питіе негустое, въ довольномъ количествѣ употребленное, производятъ тонкіе духи. Фернел. въ кн. I. гл. 20.

Для чего Пиѳагорейцы не ѣли бобовъ.

(*) Пиѳагорейцы воздерживались отъ бобовъ. Цицеронъ о гаданіи въ кн. II. свидѣтельствуетъ о семъ въ слѣдующихъ словахъ: Итакъ Платонъ повелѣваетъ ложиться спать съ такимъ расположеніемъ тѣла, чтобы ничто не могло приводить душу въ заблужденіе и возмущеніе. И по сей причинѣ думаютъ Пиѳагорейцамъ возбранено было питаться бобами, которые производятъ много вѣтровъ, препятствующихъ спокойствію души, ищущей истинны. Сіе утверждаетъ и *Плутархъ* въ задачахъ; приводя причиною то, что всѣ огород-



просо, также садовыя травы, застарѣлое нехорошо увареное мясо. Весьма полезно также избѣгать всего клейкаго, кашицъ изъ пшеничной муки пріуготовленныхъ (*), всего сладкаго (**)

ныя овощи производятъ вѣтры и дѣлаютъ влагу въ тѣлѣ нечистою, и по сей причинѣ возбуждаютъ похоть.

(*) Галенъ въ кн. о Свойст. пищи представляетъ достойную замѣчанія Исторію о вредѣ кашицъ изъ пшеничной муки пріуготовленныхъ, которыя всегда обремененіе и боль въ желудкѣ производили.

(**) Сахарныя и вообще сладкія яствы и питія какъ для всѣхъ вообще бываютъ весьма вредны, такъ и въ ученыхъ кровь дѣлаютъ вязкою и густою, острятъ болѣе кислоту въ первыхъ путяхъ, разслабляютъ крѣпость желудка и кишекъ, и располагаютъ къ вѣтрамъ ипохондрическимъ. Притомъ порча крови отъ сладкаго произшедшая съ трудомъ лѣкарствами поправляется:

и что подлежитъ гнїенїю; также излишняго употребленїя сыру, всего кислаго, луку и чесноку.

Одобряемъ болѣе пищу тонкую, или не слишкомъ тонкую и не слишкомъ густую, кушанья простыя (*) удобовари- *Какїя яствы вспомоществуютъ дѣйствїямъ ума.*

Dulcia se in bilem vertent, stomachoque tumultum
Lenta feret pituita. - - - -
Horat. Satyr. 2. Lib. 2.

Сладкое обратится въ желчь, а густая мокрота произведетъ въ желудкѣ боль.

(*) Простая пища для человѣка весьма полезна. *Сенека* въ кн. I. Пис. 90. Многїя кушанья причинили многїя болѣзни, а здравїе отъ простой зависитъ причины. Онъ же въ кн. 7. говоритъ: Ты удивляешься безчисленному множеству болѣзней? Сочти поваровъ. И Аристотель въ зад. говоритъ: что разнообразное кушанье вредно, поелику дѣлаетъ помѣшательство въ пищеваренїи, да и сверьхъ того не всѣ имѣютъ одна *Простая пища есть самая полезная для человѣка.*

мыя (*), питательныя и приправленныя корицею, мушкатнымъ оръхомъ (**), кардамо-

---

и тѣ же пищеварительныя силы. Также смотри Горац. въ Сатир. 2. кн. 2.

(*) *Плиній* о дядѣ своемъ пишетъ, что онъ по обыкновенію древнихъ употреблялъ пищу легкую и удобоваримую. Паче всего долженъ быть умѣренный ужинъ. Весьма похваляется ужинъ Платоническій, поелику оный не только въ настоящій, но и въ слѣдующій день былъ пріятенъ. Цицеронъ въ Тускуланс. Вопрос. 5. Также Аѳен. въ кн. 10.

Ужинъ долженъ быть легкій и умѣренный.

(**) Сіи одарены пріятнымъ и тонкимъ масломъ, весьма полезнымъ для нашихъ духовъ. Съ пользою также ученые между пищею употреблять могутъ соль летучую масленую, смѣшанную съ корицей, или съ масломъ кардамоннымъ, соединеннымъ съ эссенціею амбры, дабы облегчить чрезъ то дѣйствія души, вспомоществовать пищеваренію и оживлять духи: сіе масло бальзамическою силою своею предохраняетъ отъ весьма многихъ болѣзней.

номъ, шафраномъ, маïораномъ; также похлебки прïуготовленныя изъ хорошаго мяса, въ лѣтнее время молоко, яицы, бѣлки изъ нихъ, сметану, умѣренное употребленïе мяса молодыхъ животныхъ и прочее тому подобное.

Изъ напитковъ нездорово густое и весьма хмѣлное пиво, которое вредитъ уму, наполняя голову парами. Здоровѣйшимъ для ученыхъ почитается пиво не такъ крѣпкое и хорошо уваренное, изъ легкой, тонкой и чистой воды прïуготовленное (*), прï-

Какое пиво есть самое лучшее.

(*) Знаки хорощей воды суть слѣдующïе: она не имѣетъ вкуса и запаха, бываетъ прозрачна и легка, послѣ испаренïя мало оставляетъ на днѣ грубыхъ частицъ, утоляетъ жажду, скоро нагрѣвается, зимой бываетъ тепла, а лѣтомъ холодна, и въ которой огородныя овощи удобно и скоро увариваются. Воду по-

Знаки хорошей воды; и какъ худую поправлять надлежитъ.

ятное какъ для вкуса, такъ и для желудка, и имѣющее хорошую мочегонительную силу.

правишь можно, перепуская оную дважды, или шесть разъ сквозь песокъ, или отваривая ее, или прибавляя къ ней нѣсколько капель спирту ароматическаго, или мѣшая ее съ виномъ.





ГЛАВА IV.

Небезполезный может быть предложен вопрос, годится ли ученым пить воду? На который отвѣтствуем: много есть примѣров, что ученые люди от обыкновеннаго питья воды никакого вреда не нанесли своему здоровью и уму, и еще имѣли долговременную жизнь (*).

Полезно ли пить воду, и кому?

(*) Первобытные люди, жившїе до потопа, ничего, кромѣ одной воды, не пили, и достигали до глубочайшей старости, наслаждаясь непрестанным здравїем и крѣпостїю. Воду они употребляли рѣчную и ключевую, как извѣстно из Быт. гл. 26. Тибулл в кн. I. Елег. 3. свидѣтельствует, что у древних и первобытных людей употребительнѣйшее питїе была вода: Glans alat, et prisco more bibantur aquæ: Да будут по древнему обычаю снѣдїю желуди, а питїем вода.

Питїе воды было употребительно у древних: оно не вредит уму, но дѣлает людей долговѣчными.

Однакожъ не всѣмъ безъ разбору она полезна, а наипаче въ нашихъ странахъ, гдѣ по причинѣ суровости климата нѣтъ хорошихъ и легкихъ водъ, коихъ отличительной знакъ есть тотъ, что онѣ скоро нисходятъ изъ подвздоховъ, что у животныхъ

КЛАУДІЙ ДЕОДАТЬ in Panth. Hygiastic. l. 2. c. 12 воду почитаетъ питьемъ здоровымъ, и утверждаетъ, что Патріархи употребляли оную даже до Ноевыхъ временъ послѣ потопа. Брахманы достигали глубокой старости не иначе, какъ воздерживаясь отъ мяса и вина, а довольствуясь простою пищею и прозябенїемъ, и употребляя одну воду; ибо ни одно почти плотоядное животное не бываетъ долговѣчно. Питїе воды не вредитъ также и уму. Изъ преданїй извѣстно, что Димосѳенъ былъ трезвъ и воздерженъ. Изъ сего примѣра и образа жизни доказываютъ, что тѣ имѣютъ умъ острой и проницательной, кои пьютъ воду, а не вино. См. *Целлїя Родиг.* кн. 28. гл. 36.

жиръ дѣлаютъ бѣлымъ, печень краснымъ, и почки предохраняютъ отъ каменной болѣзни. Холерики, кои имѣютъ острой умъ и много духовъ, равно какъ и влагъ желчныхъ въ кровевозвратныхъ жилахъ, могутъ съ пользою употреблять воду. Мокротные же и всѣ, у коихъ кровь медленная, вязкая и неиспаряемая, чувствуютъ отъ нее вредъ. Впрочемъ горячая вода, бывшая любимымъ питьемъ (*) у древнихъ, предохраняетъ отъ многихъ жесточай-

(*) Греки и Римляне употребляли горячую воду. См. Athen. Deipnosoph. l. 3. c. 34. Что, кажется, подтверждаетъ и Горацій кн. 3. Од. 19. Спрашивая:

- - - Quis aquam temperet ignibus?
Кто разогрѣетъ воду?

И съ нимъ Ювеналъ: Quando vocatus adest calidæ gelidæque minister? Когда слуга принесетъ горячей и холодной воды?

зних болезней, а наипаче когда будет поправлена бальзамическими травами (*), или вином (**); тогда бывает она полезным питьем как для всех вообще, так и для ученых, сохраняя их здравие (***).

Для чего настойки из отечественных трав предпочтительнее спиртов из них же получаемых. Древние мешали горячую воду с вином.

(*) *Олай Боррихий* в сочинении своем об употреблении отечественных прозябений весьма похваляет горячия из них настойки, предпочитая их самым спиртам, из них же получаемым. Ибо сии действуют на тело весьма сильно, а первыя умеренно.

(**) Древние Римляне и Греки мешали горячую воду с вином. Примеру их следовали Антон. Персий и Галлы, о коих упоминает *Бруйерин*.

(***) Вода часто будучи употребляема, разжижает испорченныя и соленыя влаги, извергает их из тела потом и мочею, и чрез то врачует тяжкия и трудныя болезни. *Бруйерин* о пище в кн. 16. гл. 13. почитает питие простой воды вместо вина первым и самым лучшим лекарством в по-

Поелику она утончаетъ кровь и влаги, споспѣшествуетъ ихъ испаринѣ, движенїю и очищенїю, и производитъ въ великомъ количествѣ тонкїе духи, способные возбуждать бодрость и служить къ дѣйствїямъ ума; и для сего-то въ такомъ великомъ употребленїи чай между учеными. Что

Почему горячая вода столько способствуетъ къ отвращенїю болѣзней?

дагрѣ, подтверждая сїе въ кн. 12. гл. 2. примѣромъ одного Венецїанскаго врача, которой отъ употребленїя вина будучи одержимъ оною до самой старости, наконецъ совершенно излѣчился отъ нее чрезъ питїе простой воды и достигъ до самой глубокой старости. *Шенк.* въ кн. I. Наблюден. представляетъ примѣры такихъ людей, которые доведены будучи до крайней бѣдности и посажены въ тюрьму, принуждены были вмѣсто вина пить воду. Наипаче въ простудныхъ болѣзняхъ она служитъ самымъ дѣйствительнымъ лѣкарствомъ. См. Бартол. Паскет. кн. 2. о Перегон. гл. 3.

Питье воды похваляется въ подагрѣ.

касается до вина, то оное съ умѣренностію пить надлежитъ, а особливо молодымъ людямъ; ибо оно будучи нѣсколько въ большемъ количествѣ употребляемо, хотя и дѣлаетъ умъ живѣе, а жизнь веселѣе (*);

Вино дѣлаетъ людей остроумными.

(*) *Орибазій* называетъ вино лучшимъ лѣкарствомъ ума; тоже и *Платонъ* въ Федонѣ утверждаетъ, говоря, что вино разгорячаетъ и душу и тѣло. По сей причинѣ остроумные люди и стихотворцы всегда превозносили вино; отъ чего и названо оно Пегасомъ Стихотворцевъ. О семъ весьма хорошо говоритъ *Таубманнъ* in Chælodæſia, коего мнѣніе подтверждается и самымъ Гораціемъ въ писм.

Nulla placere diu nec vivere carmina
poſſunt,
Quæ ſcribuntur aquæ potoribus.

Тѣ скучны намъ стихи и долго не
живутъ,
Которыхъ Авторы простую воду
пьютъ.

Народы пьющіе вино остроумнѣе бываютъ тѣхъ, кои употребляютъ пиво.

однакожъ купно и сокращаетъ сію послѣднюю. Употребленіе хорошаго вина можно позволить возмужавшимъ людямъ и слабой желудокъ имѣющимъ (*), которой производитъ вѣтры, отрыжки, колотья и безпокойный сонъ. Оно крѣпитъ слабой желудокъ, поправляетъ его недостатки, сонъ дѣлаетъ спокойнымъ и раждаетъ годные къ дѣйствію ума духи. При семъ однакожъ вообще замѣтить надлежитъ, что нѣтъ ничего столь гибельнаго для ума (**), какъ

Оно полезно старикамъ и слабымъ людямъ

Нѣтъ опаснѣйшей и худшей язвы для ума, какъ пьянство.

(*) По свидѣтельству самаго Апостола Павла вино укрѣпляетъ слабой желудокъ.

(**) Вино имѣетъ равную силу съ огнемъ; — оно вошедъ въ человѣка возмущаетъ и волнуетъ его, яко Сѣверный или Южный вѣтръ волнуетъ Ливійское море; и по сей причинѣ обнаруживаетъ тайны, и вообще разстроиваетъ душу самыхъ даже

напиваться до пьяна вина, или пива. Всѣ хмѣльные напитки неумѣренно будучи употребляемы, особливо около ночнаго времени (*), наполняютъ мозгъ самыми негодными парами, и производя жаръ, разжижаютъ кровь,

---

Ночью пить весьма вредно.

возмужавшихъ людей. См. *Страбон.* кн. 3. — *Горац.* кн. 2. Рѣчей, Сатир. 2. говоритъ:

- - - - - Corpus onuſtum
Heſternis vitiis animum quoque prægravat una,
Atque affligit humo divinæ particulam auræ.

Вчерашнимъ пиршествомъ, распутствомъ ослабленно
Боль тѣло чувствуетъ, съ нимъ страждетъ и душа;
Душа, часть Божества, сей даръ небесъ нетлѣнный.

Пьянство лишаетъ ума самыхъ даже разумныхъ людей.

(*) *Овидїй* въ 15 кн. Превращ. говоритъ:
Nocte nocent potus, ſine noxa luce bibuntur.
То есть: напитки вредятъ ночью, а днемъ безъ вреда употребляются.

открываютъ поры малыхъ боевыхъ жилъ, и тѣмъ способствуютъ нечистымъ и грубымъ частямъ крови проникать въ тончайшїе канальцы мозга; отъ сего происходитъ тягость и боль въ головѣ, разслабленїе и утомленїе тѣла; отъ сего уменьшается живость ума, отворяется путь простуднымъ болѣзнямъ и пресѣкается нить жизни. Что все плачевнѣйшимъ образомъ (*) совершается надъ молодыми людьми, кои не пришедъ въ надлежащую крѣпость тѣла, предаются пьянству.

Сюда принадлежитъ также и неумѣренное употребленїе та- Неумѣренное употребленїе табаку также вредно учены мъ.

(*) Apparent rari nantes in gurgite vasto: Изрѣдка являются пловущїе въ пространной пучинѣ.

Цицер. въ Кат. Въ сладострастїи и невоздержанїи проведенная юность истощивъ тѣло, преждевременно предаетъ оное старости.

баку, которой съ великимъ вредомъ почасту чрезъ цѣлыя ночи курятъ между питьемъ. Ибо онъ своею усыпляющею силою отнимаетъ у духовъ живость, препятствуетъ пищеваренїю и разстроиваетъ дѣйствїя души: когда впрочемъ умѣренное и осторожное употребленїе онаго служитъ хорошимъ лѣкарствомъ для мокротныхъ и живущихъ въ густомъ воздухѣ людей.

Довольно пить надлежитъ.

Но не льзя не признаться здѣсь, что ученые часто также погрѣшаютъ и въ недостаткѣ питья (*), прїемля малое количество онаго. Ибо крови много потребно влаги, которая сохраняетъ ее въ жидкомъ состоя-

---

Какой вредъ происходитъ отъ недостатка влаги.

(*) Довольное количество питья всякому необходимо нужно; а иначе пища особливо за ужиномъ въ изобилїи принятая, при недостаткѣ довольнаго питья, причиняетъ упорные завалы, засариваетъ подвздо-

нїи и движенїи, и дѣлаетъ ее способною отдѣлять инородныя и соединять однородныя части; напротивъ того недостатокъ влаги замедляетъ изверженїе нечистотъ, изсушаетъ желудокъ и кишки, водяную часть крови дѣлаетъ гуще и солонѣе; откуда раждаются завалы въ подвздохахъ, запоръ въ желудкѣ и кишкахъ, чесотка, скорбутъ и каменная болѣзнь. И такъ всякому надлежитъ изслѣдывать натуру тѣла своего и влагъ въ немъ содержащихся, дабы найти

хи, производитъ соленыя влаги; откуда происходитъ чесотка, задержанїе мочи, которые припадки свойственны художникамъ и молодымъ людамъ, ведущимъ сидячую жизнь. *Галенъ* въ 4 Афор. 83. Много пить надлежитъ людамъ, имѣющимъ сухой желудокъ: а мало такимъ, у коихъ желудокъ влажной.

и соблюсти надлежащую мѣру (*) питья. Ибо не легко для всякаго назначить извѣстную и опредѣленную мѣру жидкаго.

(*) Бартолъ, сей славной возобновитель правъ, есть первой, которой мѣрою и вѣсомъ употреблялъ питїе съ тѣмъ, чтобъ чрезъ сїе въ равномѣрной способности сохранить душевныя свои дарованїя. Чему съ великою пользою могутъ слѣдовать всѣ въ наукахъ упражняющїеся молодые люди, хотя и въ семъ случаѣ поступать по правиламъ Медицыны, нерѣдко бываетъ весьма худо.





ГЛАВА V.

Другое, что весьма вредитъ желудку, крови, жизненнымъ духамъ, и слѣдственно самому уму, есть объяденіе (*) или пресыщеніе, а особливо за ужиномъ (**). Поелику излиш-

Объяденіе весьма вредитъ уму.

(*) Иппокр. Излишняя и сверьхъ натуры употребленная пища производитъ болѣзни, и слѣдственно, какъ пламя свѣчи отъ многаго масла, такъ и натуральная теплота отъ излишней пищи погашается. Нѣкоторые остроумно и купно забавно невоздержность называютъ кормилицею Медиковъ. Ненасытное чрево есть пагубная пучина, источникъ и начало всѣхъ золъ и недостатковъ какъ душевныхъ, такъ и тѣлесныхъ.

Излишняя пища раждаетъ болѣзни.

(**) Nam ex magna cœna ſtomacho fit maxima pœna;
Ut ſis nocte levis, ſit tibi cœna brevis
Schola ſalernitana.
Умѣренность презрѣвъ, желудокъ казнь несетъ;
Кто ищетъ кротка сна, тотъ пусть ее блюдетъ.

За ужиномъ что лучше всего ѣсть.

няя пища отвлекаетъ всю какъ бы силу натуры отъ дѣйствій души и ума и употребляетъ ихъ на пищевареніе; отъ чего и происходитъ, что они не въ состояніи бываютъ служить умозрѣнію и разсужденію.

Потомъ излишняя пища обременяетъ желудокъ, истощаетъ силы, обращается въ худой питательной сокъ и производитъ грубую и густую кровь; отъ сего раждается въ тѣлѣ разстройка, завалъ и полнокровіе, кои всѣ бываютъ предшествующими и содержащими причинами болѣзней: да хотя бы пища и довольно хорошо въ желудкѣ переваривалась, все однакожъ притупляетъ остроту ума, и какъ Галенъ говоритъ: душа кода-

За ужиномъ полезно употреблять пищу жидкую и удобоваримую; потому что ночью питаніе бываетъ лучше, а пищевареніе хуже.

вленная кровїю и тукомъ, не можетъ понять ничего высокаго (*). Почему весьма вредно вдругъ послѣ обѣда или ужина заниматься съ жаромъ трудными размышленїями. Гораздо больше успѣховъ получаютъ въ наукахъ тѣ, кои живутъ воздержно и трезво (**), употреб-

Тѣло надлежитъ пищею насыщать, а необремѣнять

(*) Iеронимъ говоритъ: полное брюхо не производитъ тонкихъ духовъ. Даже и порядочно дѣйствовать умомъ не можемъ, обременены будучи великимъ количествомъ пищи и питїя. *Циц.* Тускул. вопр. кн. 5 сюда принадлежитъ и то, что Θеофрастъ въ кн. 5. Фил. говоритъ, что ѣсть много, и притомъ ѣсть мясо, весьма вредно; ибо сїе разстроиваетъ дѣйствїя ума и разсудка, дѣлаетъ людей медлительными и исполняетъ ихъ нѣкимъ страшнымъ безумїемъ и буйствомъ

Воздержанїе споспѣшествуетъ дол-

(**) Одна воздержность есть правительница всей прїятной и здравой жизни. Никакое бѣдствїе, никакое нещастїе не поколеблетъ того, кто

ляютъ умѣренную пищу, и по истеченіи довольнаго уже времени послѣ стола принимаются за свои упражненія.

Напослѣдокъ не можно здѣсь одобрить поступка и тѣхъ людей, которые постясь долгое время, или совсѣмъ воздерживаются отъ пищи, или несовершенно насыщаясь ею, похищаютъ у тѣла необходимо нужныя силы. И такъ сколько воздержаніе ни служитъ къ здравію и долговременной жизни, сколько ни способствуетъ къ снисканію успѣ-

---

зовременной жизни. за основаніе жизни положилъ воздержность. Въ то время, когда во всемъ видна была умѣренность, натура производила макровіовъ или долговѣчныхъ людей. *Плиній* говоритъ: когда роскошь начала жить, тогда жизнь престала существовать. Великаны и бойцы, наихрабрѣйшіе люди, были всегда трезвенны. См. *Олая Велик.* въ сочин. о Сѣверныхъ народ. кн. 5. гл. 3.

ховъ въ наукахъ; но безъ причины не должно уменьшать количества пищи и питія; а питать тѣло, хотя не до пресыщенія (*), однакожъ столько, чтобъ оживлять духи въ упражненіи необходимо нужные, и совершенно вознаграждать и возобновлять то, что извлечено изъ тѣла теплотою и обтекающимъ воздухомъ.

Что касается до сна и бодрствованія ученыхъ людей; то надлежитъ совѣтовать имъ, имѣть сонъ умѣренной; ибо

Неумѣренной сонъ помрачаетъ духи.

(*) Сколько уменьшишь пищу и питіе, столько же уменьшатся въ тебѣ духи и силы; а сколько умалятся духи, столько умалятся и успѣхи. См. *Ведел.* о Діетѣ учен. Пищи и питія столько надлежитъ употреблять, чтобъ возстановлять, а не истощать силы. См. Старш. Катон. о старости.

Не похваляется излишняя воздержность.

неумѣренной (*) умаляетъ теплоту, скопляетъ мокроты, и все, что вредно для здравія, потемняетъ и помрачаетъ духи, разслабляетъ всѣ силы чувствъ и души и приводитъ ихъ въ бездѣйствіе.

Какой есть наилучшій сонъ.

Сонъ наилучшимъ всегда почитается тотъ, которой продолжается до совершеннаго сваренія пищи (**). Людямъ нѣж-

---

Сколь продолжителенъ долженствуетъ быть сонъ?

(*) Платонъ сказалъ, что неумѣренной сонъ вредитъ и тѣлу и душѣ. кн 30. гл. 9. Онъ самъ вставалъ весьма рано и обыкновенно не больше спалъ, какъ сколько нужно было къ предупрежденію разстройки въ тѣлѣ отъ долговременнаго бодрствованія. Гомеръ Иліад. 20. Постыдно всю ночь проводить во снѣ.

Имѣющіе слабыя силы не должны уменьшать время сна своего.

(**) Цельсъ въ кн. 1. гл. 2. У кого желудокъ хорошо сварилъ пищу, тотъ здоровъ и спокоенъ встанетъ поутру: кто для какого нибудь дѣла долженъ встать рано, тотъ по окончаніи онаго можетъ уснуть въ другой разъ: наконецъ у кого же-

наго тѣлосложенія и имѣющимъ слабой желудокъ, потребенъ продолжительнѣйшій сонъ. Ибо чѣмъ больше количество пищи, и чѣмъ слабѣе желудокъ, тѣмъ долговременнѣе долженъ быть сонъ.

Но и въ семъ случаѣ ученые много погрѣшаютъ, сряду проводя ночи безъ сна и лишая себя покоя, необходимо нужнаго, къ возстановленію силъ. Сонъ есть отдохновеніе души (*) и

Ученымъ довольно спать надлежитъ

лудокъ не сварилъ пищи, тотъ въ совершенномъ долженъ быть покоѣ, и не заниматься ни трудами, ни упражненіями, ни дѣлами. Имѣющимъ слабыя силы не надлежитъ уменьшать время сна своего.

(*) Сонъ у древнихъ Стихотворцовъ именуется спокойствіемъ и тишиною всѣхъ вещей и отдохновеніемъ духовъ.

Такъ говоритъ объ немъ Овидій:
Somne, quies rerum, placidiſſime ſomne Deorum;

лучшая часть жизни человѣческой, и сколько сократишь вре-

Pax animi, quem cura fugit, et pectora duris
Feſſa miniſteriis mulces, reparasque labori.

То есть:

Кротчайшїй изъ Боговъ, всѣхъ тварей услажденье,
О сонъ, сладчайшїй сонъ, душъ сладость, утѣшенье;
Отъ взора твоего печали, грусть бѣгутъ,
Заботой смертные свирѣпой утомленны
Въ объятїяхъ твоихъ забудутъ рокъ свой слезный,
И силы вновь къ трудамъ въ тебѣ они найдутъ.

И Сенека въ Трагедїи:

Tuque o Domitor, ſomne, malorum,
Requies animi, pars humanæ melior vitæ.

И ты, кой скорбы насъ снѣдающи сражаешь,
О сонъ, отрада душъ, ты въ цѣли жизни сей
Часть лучшую для насъ собою составляешь.

мя сна, столько же умалишь силы и духи, коихъ не мало требуется въ упражненіи, нежели какъ вообще думаютъ. И такъ довольно времени спать надлежитъ тому, кто много желаетъ успѣть въ наукахъ, дабы совершилось пищевареніе и возстановились духи, днемъ истощенные и къ размышленію необходимо нужные. Неумѣренное же бодрствованіе (*) изчерпаетъ духи, изнуряетъ тѣло и производитъ весьма великую несваримость.

Неумѣренное бодрствованіе изнуряетъ человѣка.

Слѣдствія неумѣреннаго бодрствованія.

(*) Отъ неумѣреннаго бодрствованія перемѣняется темпераментъ, лице блѣднѣетъ, тѣло сохнетъ, глаза впадаютъ, видъ дѣлается суровъ и мраченъ, пищевареніе повреждается, силы оскудѣваютъ, кровь изсякаетъ и разгорячается. Самое лучшее лѣкарство противу вреда производимаго долговременнымъ бодрствованіемъ, есть теплая баня, ввечеру приготовленная изъ травъ боль утоляющихъ.

Наконецъ разсмотрѣть надлежитъ, какое положенiе тѣла приличествуетъ наиболѣе упражняющимся въ наукахъ, и что замѣтить нужно въ разсужденiи движенiя и покоя. Иные чрезмѣрно любятъ сидѣнiе; — признаюсь, что не льзя онаго вовсѣ похулить; но что оно больше вредитъ тѣмъ, кои не привычны къ нему и кои ведутъ сидячую и праздную жизнь. Впрочемъ естьли кто оставшись на единѣ, не бываетъ принужденъ дѣлать движенiе, у такого сила души становится живѣе; ибо духи устремляющiеся въ другое время къ мышцамъ, отвлечены будучи такимъ образомъ отъ нихъ, обращаются на служенiе душѣ, и способствуютъ единственно къ расположенiю въ мозгу понятiй о вещахъ.

Сидѣнiе вредитъ тѣлу, а способствуетъ дѣйствiю ума.

Другiе стараются вредъ сей, происходящiй отъ сидѣ-

нія (*), поправить стояніемъ, которое не столь вреднымъ почитаютъ для тѣла. Но таковые весьма обманываются. Ибо стояніе не токмо хуже самаго сидѣнія, но и для тѣла пагубнѣе, потому что въ перпендикулярной онаго фигурѣ кровь и другія влаги хотя и удобно

Стояніе хуже сидѣнія, и почему?

(*) Долговременный покой и опущеніе движенія, съ праздною жизнію соединенное, натуральную теплоту учиняетъ не дѣйствительною, духи медленными и неспособными ко всѣмъ чувствованіямъ и дѣйствіямъ ума и натуры. См. Фернел. кн. 1. О причинахъ болѣзней гл. 16. *Платонъ* in Theaeteto. Праздность и бездѣйствіе портятъ сложеніе тѣла, а труды и движеніе сохраняютъ оное. Чрезъ мѣру долговременное сидѣніе весьма располагаетъ къ ипохондрическимъ припадкамъ, отъ коихъ наилучшее лѣкарство есть прогулка. Почему и говоритъ *Плавтъ*: Прогуливайся; сіе полезно для Ипохондриковъ.

Опущеніе движенія учиняетъ медленнѣе душевныя дѣйствія.

стекаютъ въ низъ; однакожъ весьма медленно поднимаются вверьхъ, естьли дѣйствіе членовъ и движеніе не вспомоществуетъ, съ трудомъ обращающейся въ ногахъ крови. Далѣе, стояніе есть равновѣсное мускуловъ напряженіе, на которомъ лежитъ перпендикулярно вся тяжесть тѣла, но сколь утомляетъ сіе, едва опредѣлить можно. Наконецъ и на сіе также потребны духи; такимъ образомъ они долженствуютъ и душѣ служить и мускулы содержать въ напряженіи.

Прохаживаться весьма пристойно ученымъ. У древнихъ ученыхъ роды тѣлесныхъ

И такъ несравненно благоразумнѣе имѣть нѣсколько движенія (*) въ то время, когда

(*) Удивительно, говоритъ Плиній въ кн. 1. Пис. 6. какъ душа оживляется движеніемъ тѣла. Онъ самъ не меньше занималъ душу, какъ и тѣло: душу ученіемъ, а тѣло звѣриною ловлею Поутру прохаживался шаговъ тысячу, игралъ съ напря-

занимаемся размышленіями, дабы тѣмъ сохранить равновѣсіе

женіемъ въ мячь, и сими упражненіями сопротивлялся старости; почему и за семьдесятъ лѣтъ сохранилъ хорошей слухъ и острое зрѣніе и былъ проворенъ и крѣпокъ тѣломъ. См. *Плин.* кн. 3. Пис. 1. — *Сенека* въ кн. 1. Пис. 90. стр. 786. Тѣла крѣпкими дѣлались чрезъ движеніе и труды; — *Сократъ* уважалъ пляску, да и самъ также научился ей, по той причинѣ, что она сохраняетъ здравіе. См. Аѳен. кн. 1. гл. 16. Почему весьма позволить можно молодымъ людямъ умѣреннѣйшія тѣлодвиженія; пляску, верьховую ѣзду и проч. особенно предъ пищею. *Сократъ*, имѣвшій привычку почти каждой день прогуливаться до самаго вечера, вопрошенъ будучи однимъ человѣкомъ, для чего сіе дѣлаетъ, отвѣтствовалъ: для того, чтобъ лучше поужинать; давая знать сими словами, что прогулка не мало служитъ къ возбужденію аппетита и укрѣпленію желудка. См. *Цицер.* въ кн. 4. Тускул. Вопрос. Извѣстно Иппократово оное изрѣченіе: ὁ πόνος σιτου ἡγεέσθω —

упражненій.

въ дѣйствіи мускуловъ. Сверхъ того отъ движенія много и тѣлу пользы; ибо равномѣрному движенію мускуловъ соотвѣтствуетъ равнообразное обращеніе жидкости, отъ котораго поелику внутренности и тѣлесные члены получаютъ свою крѣпость, силу и теплоту: то вѣроятно, что и дѣйствія частей весьма укрѣпляются отъ сего раздѣленія крови помощію движенія.

Польза прогулки.

Труды предшествовать долженствуютъ пищѣ. И Киръ у *Ксенофонта* кн. 2. старался, чтобъ домащніе его никогда не садились за столъ ἀνίδρωτοις — не вспотѣвъ напередъ. Людамъ же слабаго сложенія и размышленіями занимающимся совѣтую избѣгать движенія внезапнаго, многотруднаго и утомляющаго: легкая прогулка на чистомъ воздухѣ, особливо предъ пищею и поутру, весьма полезна учащимся.

Кромѣ того движенїе довольно помогаетъ и пищеваренїю, и естьли послѣ онаго остается какая нибудь густая мокрота, удобно утончаетъ и разбиваетъ оную. И потому движенїе весьма полезно для жизни и здравїя. Чѣмъ больше пищи и притомъ грубой (*) принимаемъ

Д

(*) Великаны и крѣпкотѣлесные бойцы употребляли пищу копченую и тухлую, дабы предавшись внѣшнимъ удовольствїямъ, неослабить нервовъ мужества. Почему сильнымъ и крѣпкимъ людямъ свойственна пища твердая. См *Олая Велик.* въ Истор. Сѣвер. народ. кн. 5 гл. 3. Грубая многопитательная пища не свойственна людямъ слабаго сложенїя, живущимъ въ покоѣ и праздности и не прїобыкшимъ къ трудамъ тѣлесымъ. Ибо одно движенїе помощїю тренїя и упругости разрѣшаетъ грубыя частицы пищи, свариваетъ и претворяетъ ихъ въ существо тѣла нашего. Праздность же пре-

въ себя, тѣмъ сильнѣе и долговременнѣе должно быть движенїе, и на оборотъ.

пятствуетъ питанїю, производитъ завалы и умъ дѣлаетъ медленнымъ и разсѣяннымъ. Въ древнїя времена бойцы, имѣвшїе крѣпкїе члены и весьма тучное тѣло, за обѣдомъ ѣли токмо черствой хлѣбъ, называемой ими κωλόφιον, отъ Греческихъ словъ: κῶλος членъ и ἶφι крѣпость, такъ какъ бы крѣпость тѣлесная; за ужиномъ же довольствовались не вареною, а нѣсколько поджареною свининою и пили теплую воду, дабы твердая и грубая пища не только обильнѣе питала ихъ, но и на большее бы время дѣлала сытыми. См. Петр. Фабер. Agonistices. кн. 3. гл. 3. стр. 231.





ГЛАВА VI.

Напослѣдокъ упражняющимся въ наукахъ паче всего совѣтовать должно, имѣть спокойствїе духа, яко подлинную пищу души, которая живитъ и укрѣпляетъ ее. Естьли душа сею бываетъ напитана, тогда не только дѣйствїя тѣла, но и силы ума становятся живѣе. Быть не можетъ, говоритъ Платонъ, чтобы душа, находясь въ вожделѣнномъ состоянїи, не дѣйствовала наилучшимъ образомъ и на тѣло.

Упражняющимся въ наукахъ потребно спокойствїе души.

Потомъ, сколь долго душа наша пребываетъ въ спокойствїи и не волнуется ни страстями, ни вожделѣнїями; тогда не токмо яснѣе можемъ постигать истинну, которая свойственна ей, и къ снисканїю коей она не иначе сотворена, какъ глазъ со-

творенъ для зрѣнія солнечнаго свѣта, и по правиламъ разума располагать свои поступки и дѣйствія; но и самымъ лучшимъ образомъ управлять тѣломъ, жизнію и здравіемъ. Ибо здравіе души и тѣла состоитъ въ спокойномъ, равномѣрномъ и умѣренномъ движеніи духовъ и крови.

Но ни что столько не можетъ разрушать онаго равновѣсія, и приводить въ безпорядокъ духи въ ихъ движеніи, какъ душевныя страсти, которыя потому и называются у Римлянъ возмущеніемъ духа (Perturbatio animi). И такъ кто желаетъ себѣ здравой и долговременной жизни и намѣривается много успѣть въ наукахъ: тотъ необходимо долженъ имѣть душу здравую, спокойную и чуждую всѣхъ страстей.

Къ сниксканію же спокойствія душевнаго и къ достиженію долговременной жизни способствуетъ наиболѣе всего здравая Философія (*) и исполненіе Христіанскаго ученія (**). Ибо помощію

Къ снисканію спокойствія ведетъ Философія и Христіанскій законъ.

(*) *Лукіанъ* въ кн. о долговѣч. люд. стр. 827. причисляетъ къ долговѣчнымъ людямъ Философовъ и всѣхъ, кои прославились своею ученостію и умомъ, и кои имѣвъ нѣкоторое попеченіе о своемъ здравіи, достигали глубочайшей старости; и въ томъ же мѣстѣ представляетъ многіе примѣры жившихъ весьма долго Философовъ. Разсматриваніе чего либо новаго, великаго и изящнаго услаждаетъ духи; почему и видимъ, что *Демокритъ*, *Парменидъ* и другіе испытатели природы достигли долговременной жизни. *Боссій* въ кн. объ идолопоклонствѣ Язычниковъ на стр. 910.

(**) Кто посредствомъ истинно высокихъ добродѣтелей и молитвъ соединяется съ духомъ Святымъ, тотъ наслаждается невѣроятнымъ веселіемъ, спокойствіемъ, миромъ и лю-

сихъ можетъ укротить вожделѣнія души весьма вредныя для ума, жизни и здравія. Да и подлинно кромѣ унынія, печали, заботъ возмущающихъ и снѣдающихъ духи, плотское сладострастіе весьма вредно, поелику оно есть язва (*) ума и па-

Неумѣренное сладострастіе притупляетъ дѣйствія мозга.

бовію, кои особенно ведутъ къ здравой и долговременной жизни; такъ что симъ образомъ исполненіе Христіанскаго ученія болѣе всего способствуетъ здравію и долговременной жизни

(*) Древніе Музъ и Минерву почитали дѣвами. Сюда принадлежатъ оныя *Платоновы* слова: когда Венера грозила Музамъ, что она вооружитъ противъ никъ своего сына, естьли не будутъ приносить ей жертвъ: Музы отвѣчали: Марсу грози такъ, Венера, ибо Купидонъ твой не летаетъ межъ нами. *Тацитъ* о нравахъ Германцовъ. Молодые люди рѣдко предавались сладострастію, и потому неистощенными достигали совершеннаго возраста.

мяти, а особливо естьли превзойдетъ мѣру и будетъ послѣдуемо слабостїю и болѣзнїю тѣла. Ибо вдругъ истощаетъ тончайшїе духи, разслабляетъ мозгъ, притупляетъ умъ и чувства и приводитъ въ слабость желудокъ.

Наконецъ еще одно остается посовѣтовать учащимся, то есть, чтобъ они мѣру наблюдали въ трудахъ и упражненїяхъ своихъ. Ученые погрѣшаютъ ежедневно противу сего, сидя день и ночь въ кабинетахъ своихъ за книгами и съ великимъ жаромъ упражняясь въ наукахъ, такъ какъ бы силою можно было учиниться ученымъ, когда однакожъ въ самомъ дѣлѣ тѣмъ больше препятствуютъ своимъ успѣхамъ. Ибо непрестанное и безпрерывное размышленїе (*)

(*) Томительное и скучное упражненїе истощая духи, вредитъ здравїю.

Непрестанное размышленіе вредитъ тѣлу и препятствуетъ успѣхамъ.

похищаетъ у тѣла необходимо нужныя силы, остановляетъ его движеніе, истощаетъ духи, и теплоту отвлекая отъ желудка на вспоможеніе мозгу, умножаетъ несваримости, отъ которыхъ происходятъ завалы въ подвздохахъ, служащіе источникомъ всѣхъ золъ.

Такимъ образомъ тѣло дѣйствительно слабѣетъ и умъ притупляется. Ибо чѣмъ сильнѣе будешь налагать на ученіе, тѣмъ меньше получишь успѣховъ. Поелику требуется время, чтобъ науки принесли вожделѣнные плоды. Цвѣты произрастаютъ съ послѣдствіемъ времени и отъ умѣренной влаги и теплоты, а иначе никог-

---

Воссій объ идолопоклон. Язычник. стр. 910. См. прекрасное Ведел. разсужденіе о неумѣренности въ упражненіи.

кихъ не принесутъ плодовъ. Равнымъ образомъ и объ наукахъ сказать можно, что неблаговременное въ нихъ упражненїе не умножаетъ успѣховъ, но паче препятствуетъ имъ.

Благоразумнѣе поступаютъ тѣ, которые умѣренно занимаются ученїемъ, соразмѣряютъ съ силами размышленїя свои и временемъ вкушаютъ пристойное отдохновенїе и покой. Ибо все умѣренное постоянно и продолжително; и полямъ потребно отдохновенїе, дабы лучшїй произращали хлѣбъ.

Тѣ, кои придерживаются такимъ образомъ средины, дѣлаютъ потомъ тончайшїя (*)

(*) Умъ живой чѣмъ больше имѣетъ отдохновенїя, тѣмъ лучшїе оказываетъ успѣхи. *Валер. Макс.* кн. 3. гл. 6. Надобно душѣ давать послабленїе: ибо она отдохнувъ, возстанетъ въ лучшемъ состоянїи. Какъ

Отдохновенїе души способствуетъ успѣхамъ.

умозрѣнія и показываютъ лучшія и вышшія произведенія ума;

плодоносныя поля не всегда надлежитъ воздѣлывать; потому что истощитъ ихъ никогда неперемежаемое плодородіе, такъ и непрестанные труды могутъ потушить жаръ души. *Сенека* о спокойствіи души. Надлежитъ дѣлать уму послабленіе и временемъ отдохновеніе давать ему, которое бы вмѣсто пищи и силъ ему служило. Должно прохаживаться на свободномъ воздухѣ, дабы душа наша могла распространяться и возвышаться въ понятіяхъ своихъ. Временемъ ѣзда и разнообразіе предмѣтовъ, а иногда компанія и употребленное въ большемъ количествѣ питіе оживляютъ насъ; сюда принадлежатъ и оныя *Ксенофонтовы* слова: рѣчи и тѣлодвиженія храбрыхъ мужей даже и въ то время, когда они пьютъ вино или занимаются игрою, показываютъ нѣчто достойное подражанія и примѣчанія, и *Плиній* въ кн. 1. Пис. 9. говоритъ: я даю тѣлу отдохновеніе; ибо оно есть подпора души.

и празные люди (*) открывают много такого, чего никогда не приходило на мысль изнуряющим себя непрестанным ученїем.

Наконец поелику и то случается с учеными и в науках упражняющимися людьми, что великое количество мокроты, производимой многотрудными размышленїями, сидячею жизнїю и худым пищеваренїем, накопляется не только в тѣлѣ, но и в самой головѣ, и оную

(*) Самая оная тишина, наблюдаемая при звѣриной ловлѣ, служит великим поощренїем к размышленїю Ты узнаешь, что Минерва не меньше Дїаны любит горы. См. *Плин.* кн. 1. Пис. 6. Ум ищет уединенїя, в котором открывается много важнаго и великаго. Он же в кн. 1. Пис. 6. Стол часто прерывается Комедїями. дабы и удовольствїя соединяемы были с упражненїями. *Плин.* кн. 3. Пис. 1.

отягощая, дѣлаетъ ихъ тупыми и забывчивыми, откуда многократно не иначе какъ помощїю лѣкарствъ можетъ извлечена быть: въ такомъ случаѣ совѣтуемъ (*) наблюдать неяденїе, а изъ лѣкарствъ принимать головныя пилюли (Pilulæ cephalicæ), масляныя лѣтучїя соли (salia volatilia oleosa), лѣкарства изъ амбры (ambrata), изъ янтаря (succinata), и имъ подобныя, кои весьмаползуютъ мозгъ; также лѣкарства легко и нечувствително испражняющїя низомъ густыя и вязкїя влаги, и вмѣстѣ имѣющїя силу, укрѣплять чувствителныя жилы и голову. Съ наружи, а особливо въ людяхъ нѣжнаго сло-

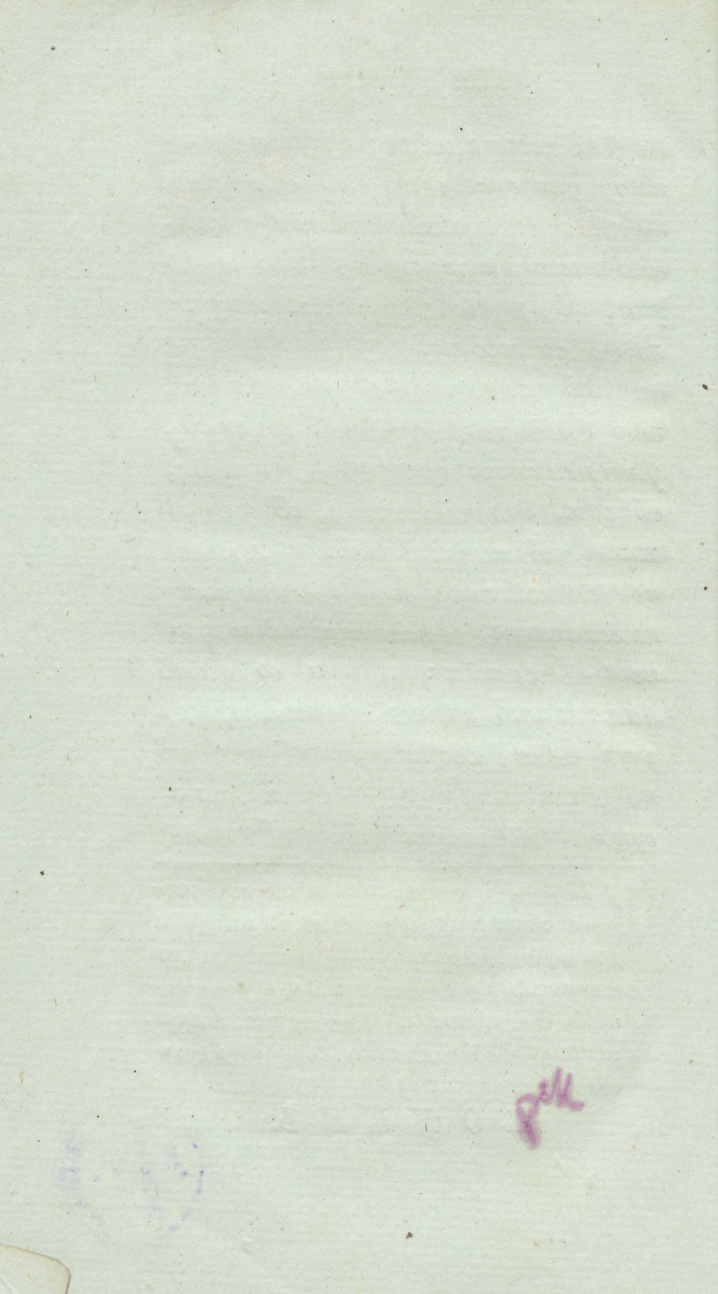
(*) Тѣлесное упражненїе и неяденїе предохраняетъ отъ многихъ болѣзней, приводя въ движенїе и утончая кровь и уменьшая количество ея. *Иппокр.* говоритъ: что умѣренность въ пищѣ и трудолюбїе доставляютъ тѣлу здравїе.

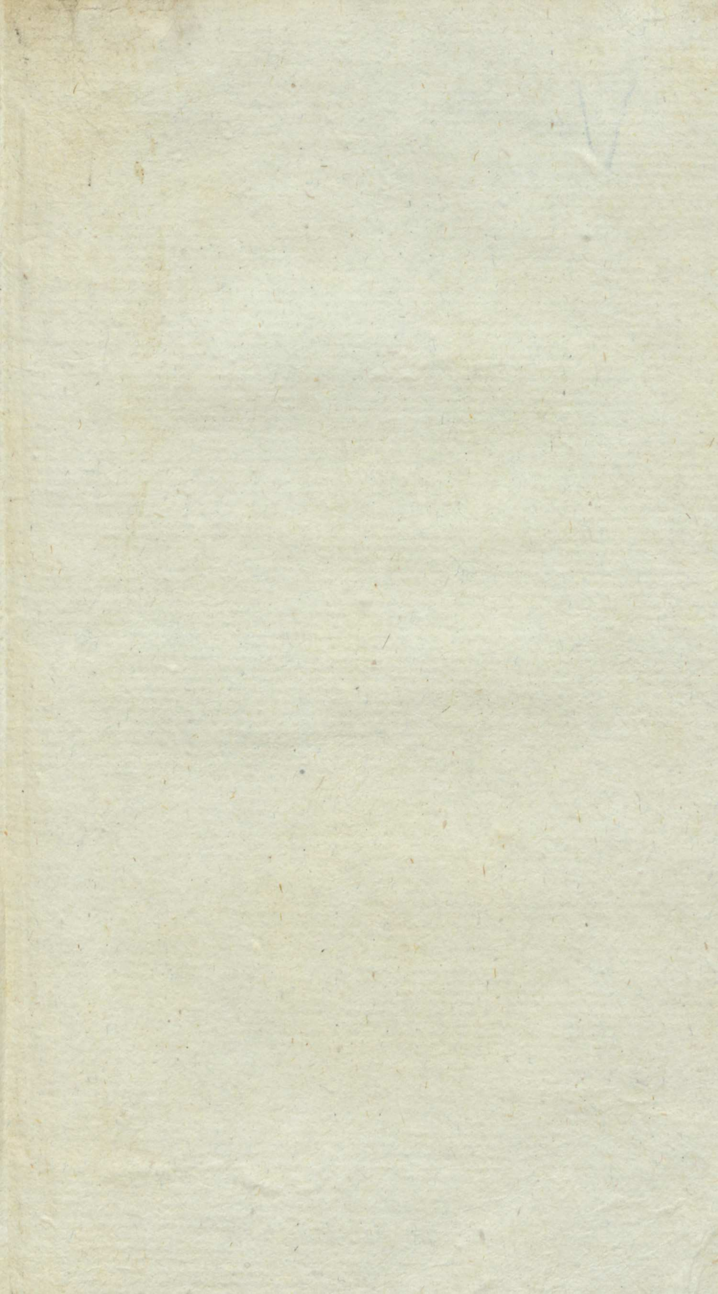
женія, весьма остерегаться должно употреблять въ великомъ количествѣ ароматическія и благовонныя лѣкарства; ибо легко могутъ производить боль и круженіе въ головѣ.

Въ заключеніе повторяю, что благорастворенной воздухъ, умѣренность въ пищѣ, движеніи, въ снѣ, бодрствованіи, въ упражненіяхъ и трудахъ, и душевное спокойствіе всегда суть наиполезнѣйшія средства къ сохраненію здравія: и что во всемъ надлежитъ знать мѣру, которая одна почти способствуетъ къ достиженію здравой и долговременной жизни (*).

(*) Жизнь человѣческая и здравіе сохраняется умѣренностію въ пищѣ и движеніи, довольнымъ сномъ и душевнымъ веселіемъ Прочее все есть какъ бы нѣкое малозначущее дополненіе. См. Кардана о сохран. здрав. стр. 319.

КОНЕЦЪ.






78.4.3.183